

# 健康知恵袋

## あなたの「気づき」を待っている人がいます。

9月10日～16日は、「自殺予防週間」です。

高知県は、人口10万人あたりの自殺死亡率が全国平均よりも高く、厳しい状況が続いています。自分には関係ないと思いがちですが、皆さん一人ひとりが自殺予防の主役です。自殺を考えるほど追いつめられている人に気づき、支え合うことが自殺を防ぐ第1歩となります。

### 心と体が発する危険なサイン

#### 【心の不調のサイン】

○うつ症状が見られる

感情面

- 気分が沈む・涙もろくなる
  - 不安・自分を責める
  - 死にたくなる
- 意欲面
- やる気がでない・集中力、行動力、決断力、記憶力の低下
  - 趣味、関心がなくなる

#### 【体の不調のサイン】

○原因不明の身体の不調が長引く

(うつ病の身体症状)

- 不眠・食欲不振・体重減少
  - 全身の倦怠感・頭痛・耳鳴り
  - めまい・吐き気・味覚異常
  - 腹痛・便秘・下痢・性欲減退
- 重い病気にかかる
- 自分や家族の病気のために生活が大きな影響を受ける。

#### 【アルコール依存症のサイン】

○酒量が増す

眠れないと言って酒量が増える。

#### 【死につながるサイン】

○自殺を口にする

「自分がいると迷惑をかける」「死にたい」などともたす。

○自殺未遂に及ぶ

#### 【社会生活上のサイン】

○生活の安全や心身の健康を保てなくなる

- 失業、離婚、いじめ、暴力、虐待などでストレスが蓄積している。
- 自己管理の放棄(生命維持に関わるような治療を自己判断で勝手にやめる)

- 危険な行為や自暴自棄な行動をとる。

○仕事の負担が過重である、または仕事で失敗をよくする。

- 遅刻や早退、休みが多くなる。
- 仕事の能率が低下し、ミスが多くなる。

● 休職中、ため息ばかりつく。

○職場や家庭でサポートが得られない

- 職場や家庭に居場所がない。
- 生活上の困難が増した。
- 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 身近な人が亡くなる。
- 大切なものを失う体験をした。

### 心の悩みを抱えている人への対応

#### ◆子ども・青少年

子どもの心は思春期を迎えると大きく揺れ動きます。自分の心をうまく表現できなくなり、その結果、不登校やひきこもりを起すこともあります。そういった時は子どもの心に共感・理解し、子どもの意向を受け止めるよう努めましょう。また、危険なサインがあらわれた時は家庭内で問題を抱え込まず早めに学校や相談機関に相談するようにしましょう。

#### ◆中・壮年者

近年の経済不況に伴うリストラ・経営苦から中・壮年者の自殺は増加傾向にあります。

真面目な人や、仕事に対し熱心な人ほどちょっとしたきっかけでうつ病などの精神的な病に陥りやすいと言われています。そのようなサインがあらわれた時は、休息を取ることの必要性を伝えましょう。また周囲の人は仕事や家事の負担を軽くしてあげるよう努めましょう。

#### ◆高齢者

加齢による体力の低下や、身近な方との死別により、家族や社会との交流が減少しがちです。そのため、社会からの孤立を感じやすく、それがきっかけでうつ病などの精神的な病になることも多くあります。気になる高齢者がいたら相談機関へ連絡するなどして地域全体でサポートするよう心がけましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373 (直通)